

MEDIDA DE LA PRESION SANGUINEA

Conozca que factores pueden alterar la medida de su presión y siga estas indicaciones para tomar la medida de su presión correctamente.

SIENTESE Y DESCANSE POR 5 MINUTOS

Descansar tranquilamente por un periodo corto, así puede ayudar a mantener la presión sanguínea en un estado más consistente.

NO TOME CAFEINA, ALCOHOL O FUME POR 30 MINUTOS ANTES DE QUE LE MIDAN LA PRESION SANGUINEA

Si usted no hace esto es posible que su presión sanguínea aumente.

SIENTESE DERECHO Y PONGA SUS DOS PIES FIRMES EN EL SUELO

Si usted cruza las piernas puede aumentar su presión sanguínea. Encorvar su cuerpo puede aumentar las medidas diastólica y sistólica.

NO SE TOME LA PRESION SANGUINEA SOBRE LA ROPA - USE EL BRAZALETE EN FORMA APROPIADA - PONGASELO APRETADO SOBRE LA PARTE SUPERIOR DE SU BRAZO - Y 2.5 CM (UNA PULGADA) ARRIBA DEL PLIEGUE DEL CODO

Ponerse el brazalete del medidor de una manera suelta o floja, puede causar una mala medida de su presión y puede darle un resultado elevado. Tomarse la presión sobre la ropa también puede darle una medida elevada. Siempre use el brazo derecho a no ser que se le indique lo contrario.

ASEGURESE QUE LA PARTE SUPERIOR DE SU BRAZO ESTE AL MISMO NIVEL DEL CORAZON CON EL CODO LIGERAMENTE FLEJO. LA PALMA DE SU MANO HACIA ARRIBA Y SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA

Si su brazo esta en una posición más alta que su corazón la medida de su presión sanguínea puede fluctuar por lo menos 10mm de mercurio

INFLE EL BRAZALETE

A CONTINUACIÓN PRESENTAMOS UN LISTA ADECUADA DE FACTORES QUE PUEDEN INFLUENCIAR EN LA MEDICIÓN DE SU PRESIÓN SANGUINEA. CADA UNO DE ESTOS FACTORES PUEDE TENER UN GRAN SIGNIFICADO EN LA MEDICIÓN DE SU PRESIÓN.

HABLAR

EXPOSERSE AL FRIO

DILATACION DE LA VEJIGA O INTESTINO

ACTIVIDAD FISICA

ESTRES

CIERTOS MEDICAMENTOS

EXPOSICION A LA ALTURA

TIEMPO TRANSCURRIDO DESDE SU

ULTIMA COMIDA

